

# Formation Continue

## PILATES FONDAMENTAL



Les 15 mouvements fondamentaux et leur classification.

### PUBLIC

- Titulaire du diplôme animateur 1<sup>er</sup> degré adulte ou senior
- Titulaire du CQP ALS AGEE
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP, STAPS...)

### PRÉ-REQUIS

- Animateur licencié à la FFEPGV
- Certificat médical
- Formation PSC1

Ce module de formation ne nécessite pas d'avoir validé le module Basic Tendance.

## OBJECTIFS

- ✓ Connaître l'histoire Pilates
- ✓ Maîtriser les 8 principes de la méthode Pilates
- ✓ S'approprier les 15 mouvements fondamentaux et leur classification
- ✓ Savoir construire une séance Pilates Fondamental en respectant les principes et les règles de construction de la méthode Pilates
- ✓ Savoir enseigner Pilates

### CONTENUS DE LA FORMATION

- Vivre en pratique les 15 mouvements (mobilisation, force et stabilisation)
- Connaître les différents niveaux de pratique pour chaque mouvement
- La visualisation (technique pédagogique)
- Rappels d'anatomie, physiologie, biomécanique
- La séance Pilates et ses incontournables
- La mise en condition
- La construction et l'organisation
- Le respect de l'alternance et des transitions
- Des enchaînements fluides
- Un retour au calme

Un manuel pédagogique et un DVD vous seront remis à l'issue de la formation.



# Formation Continue

## PILATES FONDAMENTAL

### POINTS FORTS

- Une formation courte
- Un concept de séance dans l'air du temps et porteur de développement
- Des outils clefs en main avec la remise du manuel et de son DVD

### ENCADREMENT

Intissar Werlé, Directrice de Formation et Dominique Belotti, Conceptrice du manuel Pilates pour la FFEPGV.

### VALIDATION DE LA FORMATION

Diplôme fédéral d'animateur Gym Tendance – option Pilates les Fondamentaux

### DÉROULEMENT

- Durée : 14 heures
- Dates : 6 et 7 octobre 2018
- Lieu : Colmar (68)

### COÛT DE LA FORMATION

- 17€/h en centre de formation soit 238€, et 15€ de frais de dossier
- Frais annexes (restauration, hébergement, déplacements) non compris

*Financement possible auprès de votre OPCA, renseignez-vous auprès du secrétariat.*

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

COREG EPGV Grand-Est – MRS – 13 rue Jean Moulin CS70001 – 54510 TOMBLAINE

☎ 03 83 18 87 27 / ✉ [formation@epgv-grandest.fr](mailto:formation@epgv-grandest.fr)

Dates de limite d'inscription : 24 septembre 2018

Nombre de places maximum par session de formation : 25

Retrouvez l'ensemble de notre offre de formations sur notre site : [epgv-grandest.fr](http://epgv-grandest.fr)

